حقيبة علم النفس

(٠٤ – ٠٧)

خصائص وحاجات في علم نفس النمو

المراهقة

"الجزء الأول"

الفهرس

دليل الورشة

مقدمة

مرحلة المراهقة

- **أوّلاً: تعريف المراهقة:**
- **ثانياً: متى تبدأ مرحلة المراهقة؟ ومتى تنتهي؟**
- **ثالثا: الفرق بين المراهقة والبلوغ**
- **رابعاً: أبرز خصائص النموّ في مرحلة المراهقة (لمحة عامّة وموجَزَة)**
  - جوانب النموّ في مرحلة المراهقة:
    - النمو الفسيولوجي
    - النمو الجسمي
    - النمو الحركي
    - النمو العقلي
    - النمو الانفعالي
    - النمو الاجتماعي
    - النمو الأخلاقي
    - النمو الديني
    - النمو الجنسي
- **خامسًا: حاجات المراهقة بشكل عام – كيفية تلبيتها – الجهات المؤثرة.**

  حاجات المراهقين الأساسية بشكل مفصل
- **سادسًا: تطبيقات تربوية مساندة**

مقدمة

مراهقون ومراهقات...، متطلباتهم كثيرة، وسلوكياتهم محط أنظار الجميع وغالبا غير مرضية، فلا الأهل بشكل عام راضون عن أبنائهم في هذه المرحلة ولا الأبناء راضون عن آبائهم ومعلميهم ومن حولهم لأن لا أحد يفهمهم، فمن وجهة نظرهم أن لديهم الحق في اتخاذ ما يريدون من قرارات ومن حقهم تنفيذ مطالبهم، وبالنسبة للأهل فإن المراهق هو ابنهم الصغير الكبير الذين يرون أنه يكبر جسديا ولكن حرصهم وخوفهم عليه من البيئة المحيطة ومن نفسه تؤدي بهم إلى معاملته كطفل صغير يجب أن يطيع أو بالعكس فبعض الأهل يعترفون بحق ولدهم المراهق فيطلقون له العنان بحجة أنه كبر وأصبح مسؤولا وبالتالي يقع في مشاكل عدة. بشكل عام إن الأهل والمدرسة والمجتمع يلوم المراهق نفسه ويريده نسخة عنه وعن جيله بالرغم من الاعتراف بجميع عوامل التغيير إلا أن المراهق يجب عليه بنفسه أن يكون إنسانا صالحا وأن يستمع للنصائح ويلتزم بها، دون أن يتم تفهم حاجاته ورغباته وتوجيهه بالشكل المناسب مع مراعاة جميع العوامل المحيطة.

تعد مرحلة المراهقة نتاجا للمراحل السابقة خصوصا في التكوين النفس اجتماعي للمراهق حيث تجسد الشخصية والهوية الذاتية الواضحة للمراهق مقابل غموض الهوية من عمر اثني عشر عاما وحتى الثامنة عشر من عمره والبدء بالإحساس بالألفة مقابل الانعزال من عمر ثمانية عشر عاما وتستمر حتى الخامسة والثلاثين من العمر في حال عدم توفر البيئة النفسية والاجتماعية المساندة والمتفهمة لخصائص المراهق وحاجاته وفق تقسيم أريكسون للمراحل في مجال النفس اجتماعي.

المرحلة العمرية	العمر
* المرحلة الجنينية	من لحظة تشكل الجنين– الولادة
* ما قبل المدرسة تتضمن: – مرحلة الوليد – مرحلة الرضاعة/المهد – الطفولة المبكرة(الحضانة)	من لحظة الولادة – ٦ سنوات: – من الولادة – أسبوعين – أسبوعان – سنتين – سنتان – ٦ سنوات
* مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة(المدرسة الابتدائية) وتضمن: – الطفولة المتوسطة / حلقة أولى – الطفولة المتأخرة / حلقة ثانية	من ٦ سنوات – ١٢ سنة – من ٦ – ٩ سنوات – من ٩ – ١٢ سنة
* مرحلة المدرسة المتوسطة والثانوية وتتضمن: – المراهقة المبكرة / المرحلة المتوسطة – المراهقة المتوسطة / المرحلة الثانوية – المراهقة المتأخرة / المرحلة الجامعية/ التعليم العالي	من ١٢ – ١٨ سنة – من ١٢ – ١٥ سنة – من ١٥ – ١٨ سنة – من ١٨ – ٢١ سنة
* مرحلة الرشد المبكرة	من ٢١ – ٣٥ سنة
* مرحلة العمر المتوسط	من ٣٥ – ٦٠ سنة
* الحياة المتأخرة	من ٦٠ فما فوق

مرحلة المراهقة

أوّلاً: تعريف المراهقة:

– **لغويّاً**: يرجع لفظ المراهقة إلى الفعل العربي (راهَقَ) ويعني الاقتراب من الشيء. راهَقَ الغلام أي قارَبَ الاحتلام والحُلْم هو القدرة على الإنجاب. ورهقت الفتاة الشيء رهقًا أي قربت منه. فالمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج.

– **أمّا في علم النفس**، فاصطلاح المراهقة يعني مرحلة الابتعاد عن الطفولة والاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي (مرحلة الرشد والنضج) ولكن ليس النضج المكتمل مع بداية المراهقة لأنّ الفرد لا يصل إلى اكتمال النضج إلاّ بعد سنواتٍ عديدةٍ قد تصل إلى تسع أو عشر سنوات.

– **أمّا الأصل اللاتيني** للكلمة فيرجع إلى كلمة Adolescentia والفعل يعني "كبر" وتعني التدرّج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي والوجداني والانفعالي بمعنى آخر المراهقة هي مرحلة الانتقال من الاتكالية إلى الاعتماد على الذات. وهذا يبيّن حقيقةً هامّةً ألا وهي أنّ النموّ تدريجيٌّ ومستمرٌّ ومتّصلٌ بحيث لا يكون الانتقال مفاجئًا من مرحلة لأخرى.

ثانياً: متى تبدأ مرحلة المراهقة؟ ومتى تنتهي؟

تبدأ مرحلة المراهقة في أوقاتٍ مختلفةٍ ويصعب تحديد نهايةٍ لها، حيث تبدأ بالبلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.

– البلوغ الجنسي لدى الإناث ما بين (٩ – ١٨ سنة).

– البلوغ الجنسي لدى الذكور ما بين (١٣– ١٨ سنة)

* مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل المؤثرة في البلوغ من حيث طبيعة مناخ المنطقة والعرق، كذلك لظروف الحياة والمستوى الاجتماعي والوارثة وكذا المنشطات الجنسية اثر كبير في تحديد سن البلوغ فمثلا تبلغ الفتيات في المناطق الحارة في سن أصغر من قريناتها في المناطق الباردة وهكذا بالنسبة للعوامل الأخرى. أما بالنسبة لمرحلة المراهقة بشكل عام فقد تمّ التعارف بين علماء النفس على حدود تلك المرحلة وهي بشكل عام تنقسم إلى ثلاثة مراحل هي:

١– المراهقة المبكرة (١٢–١٣–١٤ المرحلة المتوسطة – الإعدادية)

٢– المراهقة المتوسّطة (١٥– ١٦– ١٧ المرحلة الثانوية – النمو الجسمي)

٣– المراهقة المتأخّرة (١٨– ١٩ –٢٠ – ٢١ المرحلة الجامعية – التعليم العالي– مرحلة الشباب)

ثالثا: الفرق بين المراهقة والبلوغ:

ومما ذكر أعلاه نلاحظ أن هناك فرقٌ بين المراهقة والبلوغ، **فالبلوغ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسال، أي اكتمال الوظائف الجنسيّة عنده**، وذلك بنموّ الغدد الجنسيّة وقدرتها على أداء وظيفتها"، **أمّا المراهقة فتشير إلى "التدرّج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"**. وبناء على ذلك فإن **البلوغ هو جانبٌ واحدٌ من جوانب المراهقة، وهو يسبقها زمنيا وبالتالي فهو أوّل دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.**

إن ذلك يشير إلى حقيقةٍ مهمّةٍ، وهي أنّ النموّ لا ينتقل من مرحلةٍ إلى أخرى فجأةً، ولكنّه تدريجيٌّ ومستمرٌّ ومتّصلٌ، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشيّةٍ وضحاها، لكنّه ينتقل انتقالاً تدريجيّاً، ويتّخذ هذا الانتقال شكل نموٍّ وتغيّرٍ في جسمه وعقله ووجدانه.

والجدير بالذكر أنّ وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنّه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنّما عليه أن يتعلّم الكثير والكثير ويستفيد من جميع خبراته ليصبح راشدًا ناضجًا.

وللمراهقة أو المراهق نموّه المتفجّر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، ممّا يمكن أن نلخّصه بأنّه نوعٌ من النموّ البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجيّاً وهرمونيّاً وكيماويّاً وذهنيّاً وانفعاليّاً، ومن الخارج والداخل عضويًّا وأكثر ما يميز هذا النمو البركاني هو ثورة الانفعالات التي يعبر فيها عن كل رغباته وحاجاته خصوصا في مرحلتي المراهقة المبكرة والمتوسطة.

رابعاً: أبرز خصائص النموّ في مرحلة المراهقة (لمحة عامّة وموجَزَة)

تُعَدُّ فترة المراهقة من أهمّ مراحل النموّ لأنّها على درجةٍ كبيرةٍ من الأهمّيّة في التكوين الشخصي للفرد وتتميّز خصائص مرحلة المراهقة بالانتقال تدريجيّاً بالمراهق من مرحلةٍ تتّصف بالاعتماديّة إلى مرحلةٍ تتّصف بالاستقلاليّة في جميع النواحي استعداداً للعب دورٍ رئيسيٍّ في منظومة المجتمع. من أهم مميزات هذه المرحلة:

- **النمو** الواضح **المستمر نحو النضج** في جميع مظاهر النمو وجوانب الشخصية.
- **التطور في النمو الجسمي.**
- **التطور في النمو الجنسي.**
- **الانفعالات الحادة** والعواطف والميل نحو الجنس الآخر.
- **الشك والنقد الذاتي والأحاسيس المفرطة.**
- **التقدم التدريجي** نحو النضج العقلي والانفعالي والاستقلال الانفعالي.
- **التطور في النضج الاجتماعي** والتطبع واكتساب المعايير والقيم الاجتماعية.
- **القدرة على تحمل مسؤولية توجيه الذات.**

وبالتالي هي مرحلة حرجة تظهر فيها:

- **الصراعات النفسية:** ما بين سعي المراهق لأن يكبر وبين حاجته ليبقى طفلا صغيرا مدللا.
- **الضغوطات الاجتماعية:** اختيار واتخاذ القرار بشأن تفكيره وسلوكه ومدى مطابقتهم مع المعايير الاجتماعية.
- **الاختيارات والقرارات:** عليه أن يختار ويتخذ القرارات خصوصا بشأن المستقبل.
- **ظاهرة البطالة:** استمرارية اعتماده على الآخرين اقتصاديا وجنسيا يمتلك المؤهلات إلا أنه غير مسموح له بممارسة الجنس.
- **الخلط:** يقصد به اختلاف وجهات النظر بين الكبار والمراهقين بخصوص بعض المفاهيم كالسلطة والحرية والنظام و...إلخ.

هذا ويمكن استعراض جوانب النموّ في مرحلة المراهقة من خلال التقسيم التالي:

النمو الفسيولوجي		
المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
– فترة نمو جسمي سريع. – فترة البلوغ الجنسي . – يعود البكور الجنسي (النمو الجنسي السريع) لسرعة النمو الفسيولوجي. –تأخر البلوغ الجنسي يعود إلى نقص في إفرازات الغدد. – حاجات الإناث تختلف عن الذكور.	**– يتابع النمو الفسيولوجي تقدمه نحو النضج. – يثبت عدد ساعات النوم عند ثماني ساعات تقريبا. – تزداد الشهية على الأكل. – يرتفع ضغط الدم تدريجيا وينخفض معدل النبض قليلا.**	**– يتم النضج الفسيولوجي في هذه المرحلة. – يتم التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية متكاملة. – تصل الغدد إلى التوازن المطلوب. – مع نهاية المرحلة يكون اكتمال نضج الخصائص الجنسية الثانوية عن الجنسين.**

النمو الجسمي		
المراهقة المبكرة	**المراهقة المتوسطة**	**المراهقة المتأخرة**
– طفرة في النمو الجسمي يستمر عند الإناث حتى ١٨ سنة وعند الذكور حتى ٢٠. **– تغير في شكل الوجه.** **– ظهور البثور على الوجه مع البلوغ.** **– بروز الأنف بشكل واضح في الوجه.** **– فروقات واضحة بين الجنسين من حيث النمو الجسمي مثلا " الذكور أقوى نسبيا من الإناث، ...".**	**– يلحظ النمو الجسمي تباطوءا في سرعته بشكل نسبي عن المراحل السابقة.** **– يتضح الاهتمام بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية.** **– زيادة في الطول والوزن.** **– الحواس تزداد دقة وإرهافا.** **– حالة المراهق الصحية في تحسن.**	**– يتم النضج الجسمي مع نهاية هذه المرحلة.** **– زيادة طفيفة في الطول لدى الجنسين.** **– زيادة واضحة بالوزن خصوصا لدى الذكور.** **– تكتمل الأسنان الدائمة.** **– تستقر ملامح الوجه.** **– يلاحظ تحسن في صحة المراهق.**

النمو الحركي		
المراهقة المبكرة	**المراهقة المتوسطة**	**المراهقة المتأخرة**
– تنمو القوة والقدرة الحركية بصفة عامة. **– يلاحظ الميل نحو الخمول والكسل.** **– يطلَق على هذه المرحلة "سنّ الارتباك" حيث أن حركات المراهق غيرَ دقيقةٍ، فقد يكثر تعثّر المراهق واصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يدَيه مما يسبب شعوره بالحرج والسبب يعود لطبيعة النموّ السريع في مرحلة المراهقة التي تجعل النموّ الجسمي يتّصف بنقص الاتّساق واختلاف أبعاد الجسم وضرورة تعلّم حسن استخدام أعضاء الجسم بأبعادها الجديدة.**	**– تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوّته.** **– يزداد إتقان المهارات الحركيّة مثل العزف على الآلات الموسيقيّة، الطباعة، وممارسة الألعاب الرياضيّة.** **– ترتبط نقص الرغبة في المشاركة بالأنشطة الرياضية بسمات مثل الخجل وعدم تحمل الخسارة والحساسية المفرطة...إلخ.**	**– يقترب النشاط الحركي من الاستقرار.** **– تزداد المهارات الحسية الحركية بشكل عام.**

النمو العقلي: يزداد النموّ العقلي والذكاء في الطفولة المتأخّرة، أمّا في المراهقة فتظهر القدرات الخاصّة.

	المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
التحصيل	**تزداد سرعة التحصيل وإمكاناته. ويلاحَظ ذلك في القراءة وإمكان تحصيل مواد الهندسة والجبر.**	**تزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من معلوماتٍ.**	**تزداد القدرة على التحصيل ويستطيع المراهق الإحاطة بمصادر المعرة المتزايدة.**
التعلّم	**تنمو القدرة على التعلّم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات. ويلاحَظ أنّ التعلّم يصبح منطقيّاً لا آليّاً.**	**يأخذ التعليم طريقه نحو التخصّص المناسب للمهنة أو العمل.**	**يتبلور التخصص وتتضح خطوات المراهق نحو الاستقرار المهني.**
الإدراك	**ينمو من المستوى الحسّي المباشَر إلى المستوى المعنوي الذي يمتدّ عقليّاً نحو المستقبل القريب والبعيد.**	**تتّسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل إلى فهمِ أكثر من مجرّد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما وراءها.**	**– يصل النمو العقلي المعرفي إلى قمة نضجه. – تصبح الميول والمطامح أكثر واقعية.**
الانتباه	**– ينمو الانتباه في مدّته ومداه ومستواه وتزداد معه القدرة على التركيز. – يستطيع المراهق استيعاب مشكلاتٍ طويلةٍ ومعقدّةٍ في سهولةٍ ويسرٍ. وبالتالي يستطيع حلّ المشكلات المعقّدة أو الطويلة.**		
التذكّر	**ينمو معتمدا على الفهم واستنتاج العلاقات والمتعلّقات، وتقوى**	**يظلّ التذكّر المعنوي في نموٍّ طوال هذه المرحلة.**	**يلجأ المراهق إلى النمط الأسهل له في التذكر.**

	الحافظة لديه، ويصل نموّ التذكّر إلى ذروته في نهاية هذه المرحلة.		**– كلما تم تدريب وتنشيط عمليات التذكر في شتى المجالات كلما كان أفضل من الاعتماد على الوسائل السهلة التي لا تساهم في تنمية القدرات الذهنية وخصوصا الحفظ. – القدرة على تذكر أسماء ووجوه الأشخاص وعناوين الأماكن وغيرها من الأمور والمواضيع..**
التخيّل	**تزداد القدرة على التخيّل المجرّد المبني على الألفاظ، ويتّجه من المحسوس إلى المجرَّد.**	**تزداد قدرة المراهق على التخيّل ويشبع قدراتِه بالاتّجاه للأدب والشعر والموسيقى.**	**القدرة موجودة والتفاوت في التخيل يعود لنمط المراهق.**
التفكير	**ينمو التفكير المجرَّد وتزداد القدرة على الاستدلال والاستنتاج والحكم على الأشياء وحلّ المشكلات.**	**ينمو التفكير المجرَّد بالإضافة إلى التفكير الإبداعي – الابتكاري والذي يتميّز بالجدّ والتنوّع والفيض.**	**–يطرد نمو التفكير المجرد والتفكير المنطقي والابتكاري. كما تزداد القدرة على الفهم والصياغة النظرية وحل المشكلات المعقدة. – تزداد قدرة المراهق على اتخاذ القرارات. – تزداد قدرته في**

			التواصل العقلي مع الآخرين من خلال استخدام أسلوب المناقشة والإقناع.
المفاهيم	تنمو المفاهيم المعنويّة مثال الخير والعدالة ... ، وتزداد القدرة على إدراك مفهوم الزمن خاصّةً المستقبل.		يتضح اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة من أجل أن يكون مواطنا ذو كفاءة.
نوع القراءات	يدور معظمها حول موضوعات التسلية كما في القصص والفكاهات والموضوعات الطريفة وخاصّةً ما يتّفق منها مع الميول الخاصّة بالمراهقين، والكتب التي تتناول الشباب ومشكلاتهم والموضوعات الجنسيّة.	– يدور معظمها حول الكتب العامّة التي تزوّدهم بالمعلومات والخبرة في ضوء ميولهم وخبراتهم. – يبرز الميل إلى تدوين المذكّرات.	يتضح الميل نحو القراءات المتخصصة أكثر من أي مرحلة سابقة.

النمو الانفعالي		
المراهقة المبكرة	**المراهقة المتوسطة**	**المراهقة المتأخرة**
– مرحلة الانفعالات العنيفة. – انفعالات متهورة لا تتناسب والموقف يصعب على المراهق التحكم بها. – يلاحظ عدم الثبات الانفعالي وتقلب سلوك المراهق ما بين سلوك الأطفال وسلوك الكبار. – يتضح التناقض الانفعالي نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف. – يلاحظ السعي نحو الاستقلال الانفعالي الذاتي. – يظهر الخجل والميول الانطوائية والتمركز نحو الذات. – يلاحظ الشعور بالذنب والخطيئة نتيجة المشاعر المتعلقة خصوصا بالجنس. – يلاحظ التردد حيث أن الثقة بالنفس تضعف في هذه المرحلة. – يكون الخيال خصبا. – تظهر أحلام اليقظة بوضوح. – يُعدّ الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق.(يحب الآخرين ويحتاج لحبهم) فهو	– تأثير النمو الانفعالي في كافة المجالات واضحا في هذه المرحلة. – انفعالات قوية يغلفها الحماس. – مشاعر الحب تتطور نحو الجنس الآخر. – تلحظ الحساسية الانفعالية وصعوبة تحكمه وضبطه للمظاهر الخارجية لحالته الانفعالية. – تستمر ثنائية المشاعر والتناقض ما بين المعرفة والسلوك من حيث تطبيق المعايير الأخلاقية والاجتماعية. – يلحظ تعرض بعض المراهقين لحالات من اليأس والاكتئاب والإحباط والحزن والانطواء. – تزداد مشاعر الغضب والتمرد وثورة الانفعال خصوصا تجاه مصادر السلطة وحين تعرضه للظلم والحرمان والقسوة. – شعور المراهق بذاته يزداد. – يلاحظ شعور المراهق بالخوف خصوصا مواقف الخوف ذات الطبيعة الاجتماعية (مخاوف	– يتجه التطور الانفعالي مع نهاية المرحلة نحو النضج والثبات حيث يلاحظ: * القدرة على الأخذ والعطاء * القدرة على المشاركة الانفعالية * الواقعية في تفهم الآخرين * الميل نحو الرأفة والرحمة * زيادة الإخلاص والولاء * إعادة النظر في الآمال والمطامح * تحقيق الأمن العاطفي – وقوع المراهق في الحب متضمنا عدة دوافع وانفعالات مثال: الغضب/ التسامح/ النشوة/ الأم/.… – تمجيد الأبطال والنزوع نحو المثالية. – تبلور بعض من العواطف الشخصية مثال" الاعتداد بالنفس، العناية بالمظهر،… .

مصدرا لحب البشرية والفضيلة والحق والجمال والمثل العليا إن حصل عليه بالشكل الصحي السليم. – يتنوع الحب ليصل للحب الرومانسي الذي أساسه الإعجاب والاحترام. – تبنى الصداقات على أساس الميول المشتركة والمشاعر المتبادلة.	مدرسية، صحية، أسرية، اقتصادية، خُلقية، اجتماعية). – تعدد الطرق الانفعالية في التعبير مثال (العادات العصبية، المشاجرة والعراك، اضطراب الشهية، الإنفجارات الانفعالية...).	

النمو الاجتماعي		
المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
– يلاحظ تغيرات كثيرة في النمو الاجتماعي كما يحاول المراهقون والمراهقات اكتساب الصفات المرغوبة وتجنب الصفات غير المقبولة. – استمرار تعلم وتقبل القيم والمعايير الاجتماعية من الجهات المؤثرة. – يظهر الاهتمام بالمظهر الشخصي خصوصا لدى الفتيات. – تكثر الأحاديث بين المراهقين بغض النظر عن ملائمة المكان والزمان. – محور التواصل الاجتماعي الأحداث والعلاقات الاجتماعية والمواعيد الغرامية مع الجنس الآخر (لقاء/ اتصال/...). – تشهد المرحلة اهتماما بالمشاركة في الأنشطة الرياضية والتطوعية. – يظهر الاهتمام بالملابس والنقود والشؤون السياسية والتردد على أماكن الترفيه أو	– يتضح سعي المراهق لتحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي. – يلاحظ الميل نحو مسايرة الجماعة ومساعدة الآخرين والمشاركة بالأعمال التطوعية. – يبدو الشعور بالمسؤولية الاجتماعية "الاهتمام بالمشكلات الاجتماعية والسياسية ومحاولة فهمها". – يلاحظ الاهتمام باختيار الأصدقاء الذين يشبعون حاجاته الشخصية والاجتماعية كذلك المشاركة بجماعات مختلطة من الجنسين. – يبدي المراهق رفضه لتوجيه الملاحظات وتوجيه النصح له أمام رفاقه. – صداقة المراهقون وتواصلهم مع بعضهم البعض قوي جدا وأحاديثهم مطولة جدا أيضا. – يظهر الميل للزعامة في العديد من المجالات الفكرية والرياضية والاجتماعية ويسعى ليكون	– تنمو القدرة على التواصل الاجتماعي والتصرف في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب "ما يسمى الذكاء الاجتماعي".. – تلاحظ القدرة لدى المراهق على التنبؤ ببعض من مظاهر السلوك الإنساني. – الاشتراك بالدعابة ومع الآخرين في مرحهم وفي إطلاق النكت وفهمها. – يسعى المراهق لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي فيهتم كثيرا باحترام الآخرين له وتقديرهم لجهوده. – يظهر تأثر المراهق بالبيئة الاجتماعية المحيطة به من خلال اكتسابه أو عدم اكتسابه لمجموعة القيم التي اكتسبها منها. – يلاحظ الاهتمام بالأمور السياسية والمؤتمرات الدولية والإصلاح والثورات. – تتضح الرغبة لديه بالمشاركة بالواجب الوطني كالانضمام لأحزاب سياسية أو دينية أو

دور العبادة. – اهتمام بالنكت والحديث عن الجنس أو المبادئ والأخلاق. – تلاحظ النزعة إلى الاستقلال الاجتماعي. – يشاهد الميل للزعامة. – ينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية. – يشاهد التذبب بين الأنانية والإيثارية. – اتساع نطاق الاتصال الاجتماعي وتكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية. – المنافسة من المظاهر البارزة في مرحلة المراهقة. – يلاحظ النفور والتمرد والسخرية والتعصب وضعف القدرة على فهم وجهة نظرة الكبار وضيق الصدر للنصيحة. – يلاحظ القلق وعدم الاستقرار. – يلاحظ التناقض بين الأقوال والأفعال.	قائدا في شتى المجالات. – تنمو الاتجاهات نحو العديد من الأمور (النظرة نحو الأجناس/ الأديان المختلفة، التسامح/ التعصب... بشكل يعكس اتجاهات الكبار في بادئ الأمر حيث أنها مكتسبة من الوالدين والمربين ومن ثم الأشخاص ذوي التأثير القوي على المراهق (معلم / صديق/ مثل أعلى/...). – تظهر الرغبة في مقاومة سلطة الأهل / المعلم... والتحرر من سلطة جميع الراشدين من حوله كما يتوجه المراهق بالانتقاد الشديد للأهل والمعلمين أحيانا. – يلاحظ ميل المراهق لتقييم التقاليد وانتقادها. – السعي نحو الاستقلالية وإثبات الذات قد يدفع بالمراهقين للإقدام على سلوكيات ممنوعة ومخالفة للقوانين. – تتضح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة.	المشاركة بالانتخابات. – يتضح اعتزازه بشخصيته وتكوين آراء شخصية معتدلة لتتوافق مع المعايير الاجتماعية والتقاليد والقيم. – يلاحظ سعي المراهق بالاستقلال عن أسرته وعن سلطتها بشتى المواقف والأساليب وتختلف شدة هذا السعي والتوجه من أسرة لأخرى بناء على كيفية التواصل ما بين الأهل والمراهق. – يسعى للحصول على عمل في نهاية المرحلة سعيا في تحقيق مطلب الزواج. – يزداد اهتمام المراهق بفهم ذاته وفهم الآخرين بطريقة أكثر موضوعية. – يلاحظ اهتمامه بالجماعة والحرص على أن لا يكون وحيدا. – أداء المراهق للوظائف الاجتماعية يكاد يلامس النضج الاجتماعي في نهاية هذه المرحلة. – يبحث المراهق عن ذاته في إيجاد النموذج القدوة، واختيار

	– يتجه البحث في تحديد الذات في ثلاث جهات رئيسية: نموذج يحتذى به، اختيار المبادئ والقيم، تكوين فلسفة الحياة.	المبادئ والقيم إضافة إلى تكوين فلسفته في الحياة.

النمو الأخلاقي		
المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
– يتبع المراهق معتقداته الأخلاقية التي اكتسبها من خلال ما مضى من سنوات عمره. – قد يتأثر سلوك بعض المراهقين بسلوك أقران السوء وصحبة السوء. – يلاحظ أحيانا تباعدا بين السلوك الفعلي وبين ما يعرفه من معايير السلوك الأخلاقي المثالي.	– تزداد المفاهيم المتعلقة بالمشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة مثال (الصدق، العدالة، الأمانة، التعاون...) التي تعلمها واكتسبها في المراحل السابقة عمقا وفهما. – يلاحظ العديد من أنماط السلوك غير المرغوب فيها من الغش، الخروج بدون إذن، مشاكسة الجنس الآخر، التخريب، ارتياد أماكن غير مرغوب فيها...إلخ وذلك سببه التأثر بالثقافة الغربية وعدم تفهم الأهل والمربين والمجتمع لحاجات المراهق.	– يقوم المراهق بتعميم المفاهيم الأخلاقية وفقا للمواقف التي يتعرض لها. – تتعدد معايير السلوك الأخلاقي وتتعارض فما هو مقبول له قد يكون ممنوعا على غيره. – قد يلاحظ بعض التساهل بالنسبة لبعض معايير السلوك الأخلاقية كالغش مثلا يجد له مبررا واضحا. – تبرز ثقة المراهق بنفسه حول معايير السلوك الأخلاقي بتحديد ما هو صح وما هو خطأ على أساس حكمه الشخصي بغض النظر عن المعايير الاجتماعية والدينية. – يكاد المراهق مع نهاية المرحلة أن يصل إلى النضج الأخلاقي المتطابق نوعا ما مع المفاهيم الأخلاقية ضمن المجتمع.

النمو الديني		
المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
– يلحظ تغير ونمو وتطور في الشعور الديني. – يشاهد ازدواج الشعور الديني وقد يشاهد عناصر متناقضة (الإيمان بالموت مقابل كرهه كنهاية لا مفر منها). – قد تشهد هذه المرحلة تعدد الاتجاهات الدينية (إيمان تقليدي/ الشك/ اليقين/ الإلحاد...).	– يعتبر الدين قوة دافعة خلال فترة المراهقة سواء كان اتجاه الدين إيجابيا أو سلبيا. – يلحظ التفاوت في الجانب الديني وممارسة الشعائر الدينية بين المراهقين. – يتضح دور التنشئة الاجتماعية الدينية السليمة (الصحية) في تحديد الاتجاه الديني للمراهق من خلال مواقفه التي تعبر غالبا إما عن رغبته بالاستقلال عن مجتمعه والتحرر منه ومن كل القيود المفروضة عليه أو عن تنشئة دينية ضعيفة أو قاسية فتظهر بالشك والارتياب في مفاهيم العقيدة الدينية.	– يلاحظ الحماس الديني الذي يأخذ منحى التطرف أحيانا وهذا ما تعمل عليه بعض الجماعات الدينية وتستفيد منه في بعض أعمالها. – اندفاع ديني واجتماعي للمشاركة في الجماعات الدينية أو الأنشطة الدينية. – يلاحظ تعلق المراهق بالـــ ويشعر معه المراهق بالذنب خصوصا فيما يتعلق بالمشاعر الجنسية. – وجود ارتباط واضح بين النمو الديني والنمو الأخلاقي. – النمو الديني المكتسب في المراحل السابقة يؤثر كثيرا في استقرار المراهق في مراحل حياته وعلى صحته النفسية وبالتالي سلوكه الديني والاجتماعي والأخلاقي..

النمو الجنسي		
المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
– تتضح الميول والاتجاهات الجنسية. – يشعر المراهق بالدافع الجنسي ويعبر عنه بداية بالإعجاب والإخلاص لشخص من نفس الجنس أكبر سنا كالمعلم والمرشد مثلا وتدريجيا يتحول الميل الجنسي إلى الجنس الآخر فيتعلق بإحدى الجارات، الرفيقات، المعلمات والمراهقات بالعكس الرفيق، المعلم...إلخ . – تمتاز العلاقات الجنسية بين الجنسي بسيادة الروح الرومانسية. – يلحظ الفضول الجنسي وشدة الشغف بالتعرف على حقيقة الحياة الجنسية وكثرة الأسئلة. – قد يلاحظ ممارسة المراهقين للعادة السرية في حال غياب الوعي الديني والتفهم من قبل من هم أكبر سنا. – تسود الأفكار الخاطئة بين المراهقين وخصوصا الذكور	– يتجه النمو الجنسي في هذه المرحلة بشكل سريع نحو النضج. – زيادة شدة الانفعالات الجنسية وتكون موجهة نحو الجنس الآخر (أحاديث وقراءات وتبادل النكت حول المواضيع الجنسية كذلك مشاهدة المشاهد الجنسية). – يمر المراهق بمرحلة الانتقال من الجنسية المثلية(الاهتمام بنفس الجنس) إلى الغيرية الاهتمام بالجنس الآخر مفاتنه/ حياته الخاصة وتكون نظرته فيها الرغبة...، مع اتخاذ بعض المراهقين موقفا عدائيا نحو الجنس الآخر وانتقاده بكثرة. – يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بجذب الجنس الآخر وحب الاستطلاع الجنسي. – أخذ المواعيد الغرامية واللقاءات سمة واضحة في هذه المرحلة. – قد يلاحظ عند بعض المراهقين التجريب الجنسي المبكر وذلك	– تتحقق القدرة على التناسل عند كل المراهقين فهي مرحلة تمام النضج الجنسي. – الجنسية الغيرية تنمو ويزداد الارتباط بين الجنسين. – تندمج مشاعر الرغبة الجنسية مع مشاعر الحب والتقدير والإعجاب، فتزداد المشاعر الجنسية عمقا. – يلاحظ التوجه نحو الزواج وبحث المراهق عن شريك حياته بنظرة مثالية يملؤها الحب والرومانسية. – تحدث الخطوبة عند الإناث أكثر منها عند الذكور في هذه المرحلة. – يلاحظ عند الفتيان "الحلم الجنسي/ الاحتلام) بسبب ما يسمى البطالة الجنسية أو العكس اللجوء إلى السلوك الجنسي قبل الزواج في حال عدم التربية الجنسية السليمة.

منهم حول النشاط الجنسي.	يعود لقيم الأسرة وعدم تفهمها لحاجات المراهق الجنسية وقمعها دون تفهم ولجوء المراهق لرفقة السوء ووسائل أخرى تشبع حاجاته وإن كانت غير مناسبة دينيا وأخلاقيا. مع نهاية المرحلة يصل المراهق للنضج الجنسي الإيجابي أو السلبي وفقا للمساندة التربوية المقدمة له.	

خامسًا: حاجات المراهقة بشكل عام – كيفية تلبيتها – الجهات المؤثرة .

المرحلة العمرية	الحاجات	كيفية تحقيقها	الجهات المؤثرة
١٢–٢١	– الغذاء الصحي والنوم. – الأمن. – الحب والقبول. – تحقيق وتوكيد وتحسين الذات. – الاحترام والتقدير. – الاستقلال. – الانتماء والمشاركة الاجتماعية والإنسانية (تحقيق المكانة الاجتماعية). – عقيدة فكرية ودينية واضحة. – الإشباع الجنسي. – النمو العقلي والابتكار. – الحاجة إلى الترفيه والتسلية. – الحاجة إلى المال.	• توطيد علاقة مبنيّة على الثقة والاحترام. • تدريب على امتلاك الإحساس بالغرضية والكفاية (وضع الهدف والخطة). • تحمل مسؤوليات عائليّة ومنزليّة. • الاندماج في أعمال اجتماعيّة أو إنسانيّة أو جهاديّة أو رياضية. • بناء المنظومة القيميّة والعقائديّة. • توفير أجواء مشاركة جماعية في المجال الإنساني والروحي. • تفهم الدوافع الجنسية واعتماد الحوار والصراحة والثقافة الجنسيّة العلميّة. • تفهّم قلق المراهق وهواجسه بخصوص المستقبل ومساندته.	– صورة البطل / المثل الأعلى/ القدوة – الأبوين إذا كانا في موضع ثقة واعتزاز . – الأقران.

– حاجات المراهقين الأساسية بشكل مفصل:

يلاحظ مجموعة من التغييرات التي تتصاحب مع التغييرات التي تحدث مع البلوغ وهي التي تُشكّل حاجات المراهقين، التي غالبا ما تبدو في ظاهرها قريبة من حاجات الراشدين، إلا أنها تختلف عنها بشكل واضح، وأبرز ما يميز حاجات المراهقين أنه مهما سعى المراهق لإشباع حاجاته فإنه يجد صعوبة في تحقيقها بالشكل الذي يطمح إليه. هذا ولكي نساعد المراهق على تلبية حاجاته وتفهم مشكلاته ومساندته في حل مشكلاته فمن الضروري جدا معرفة وتفهم حاجاته الموزعة ما بين حاجات جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية، وتحقيق هذه الحاجات يساهم في تحقيق الأمن النفسي للمراهق. ومن أهم وأبرز هذه الحاجات ما يسمى الحاجات الأساسية:

➢ **الحاجة إلى المكانة والتقدير:** تسيطر الأنا الأعلى مع بداية المراهقة فيشعر المراهق بمكانته وقيمته ويحدد هويته الذاتية أيضا، كما يطمح إلى أن تعترف به جماعته وأن يكون موضع ثقة واحترام الجميع، وأن يتم التعامل معه كفرد راشد كبير يترك أثرا فيمن حوله وجلّ ما يعنيه التخلي عن مكانته كطفل صغير في المجتمع.

➢ **الحاجة إلى الأمن:** يحتاج المراهق في هذه المرحلة للشعور بالأمن في جميع المجالات الجسمية والصحية والنفسية مثال الحاجة إلى " الحياة الأسرية الآمنة، تجنب الخطر والألم، المساعدة في حل المشكلات، الشفاء عند الجرح أو المرض...إلخ".

➢ **الحاجة إلى الحب والقبول:** وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، القبول والتقبل الاجتماعي والانتماء إلى الجماعات أيضا، إضافة إلى الحاجة إلى إسعاد الآخرين...إلخ.

➢ **الحاجة إلى مكانة الذات:** وتتضمن كل ما يساعد الفرد على تحديد مكانته في نفسه وضمن المجتمع ومنها الحاجة إلى "الانتماء لمجموعة الرفاق، الشعور بالعدالة في المعاملة، النجاح الاجتماعي، الاقتناء والامتلاك، تقليد الآخرين، مساواة رفاق السن بالملبس والمظهر والمصروف، تجنب اللوم والانتقاد، أن يكون قائدا...إلخ".

➢ **الحاجة إلى الاستقلال:** يضيق صدر المراهق بكل الوصايا والنصائح التي توجه له بشكل مباشر من الأهل أو المعلم فينشد الحرية والاستقلال والتحرر من جميع القيود والنصائح المفروضة ليثبت مكانته وقدرته على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار.

➢ **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** مع بداية مرحلة المراهقة التي تبدأ بالبلوغ حيث تظهر حاجة جسدية تولدها إفرازات الغدد التناسلية وتتسبب بحاجة جنسية ملحة تدفع المراهق للاستجابة لها، إلا أنه لا بد لنا من اليقظة والتنبه حيث أن بعض المراهقين لديهم طبيعة تهتم بالقيم والمعتقدات الدينية والقوانين والتقاليد فتخف هذه الحاجة الملحة بهذه الطريق، والبعض الآخر قد يستجيب لإلحاحه الجسدي بشكل عشوائي، وعلى كل شخص يتواصل مع المراهقين أن يتفهم حاجاتهم ورغباتهم الجنسية ويقدم التربية الجنسية الصحية السليمة تفاديا لم قد ينتج عن استجابة المراهق العشوائية لهذه الحاجة أو كبتها بشكل غير سليم.

➢ **الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات**

➢ **الحاجة إلى العقيدة الفكرية:** في مرحلة المراهقة، تتفتّح قدرات المراهق العقليّة، وتتنوّع خبراته، وينتقل بتفكيره من التعلّق بالمحسوس إلى المجرّد، ويرافق ذلك كلّه: ثقة بالنفس، وسعة في الأفق، وقدرة على الفهم، فينطلق للبحث عن فلسفة فكريّة تقنع عقله وترضي وجدانه، وتستجيب لميوله، فيظهر اهتمامًا بسر الكون والحياة، فيطرح أسئلة عن الله والموت والسلامة والاجتماع وغيرها. وأثناء بحث المراهق عن عقيدة تؤكّد ذاته تمايزه عن غيره، نرى البعض(ممن لم تتوفر له رعاية ثقافيّة وروحيّة مسؤولة) يمر بحالة صراع، يتأرجح فيها بين الإيمان والكفر، والشك واليقين، هذا الواقع هو ما تستغله مختلف الأحزاب العقائديّة. في هذه المرحلة يشعر المراهق بأنّه أصبح في منزلة الرجال، على هؤلاء أن يستمعوا إلى كلامه، ويحترموا آراءه، وحتّى يؤكّد ذلك نراه يقلّدهم في بعض أفعالهم:

– قد يلجأ المراهق إلى التدخين، ولبس الكرافتة (ربطة العنق)، وتقليد الموضة على أشكالها . . . .

– والمُراهقة قد تعمد إلى وضع مساحيق التجميل، ولبس الحذاء ذي الكعب العالي، وتقليد الموضة على أشكالها...

ولتوكيد مكانته أكثر، نجده يحرص بحساسيّة على أن لا يتعامل معاملة الأطفال، أو يطالب بأعمال هي من شأن الصغار، إنّه يضع كرامته في الواجهة، ويبني علاقته مع الآخر على أساس ذلك.

بالإضافة إلى هذه الحاجات الاساسيّة، هناك العديد من الحاجات التي يسعى المراهق على تلبيتها في هذه المرحلة العمريةن مثل الحاجة على : الحب، الأمان، المشاركة الاجتماعية، إثبات الذات،....

سادسًا: تطبيقات تربوية مساندة:

– تفهّم طبيعة النمو بجميع أشكاله بهذه المرحلة.

– استثمار طاقة المراهق في أوجه النشاطات الرياضيّة والثقافيّة والعلميّة والاجتماعيّة داخل المدرسة .

– تلبية احتياجات المراهق الماديّة والنفسيّة والعقليّة والاجتماعيّة .

– مساعدة المراهق بتوضيح أهدافه وموازنة طموحاته مع الواقع .

– تعزيز المفهوم الإيجابي للذات لدى المراهق خاصة فيما يتعلّق بمفهوم الذات الجسميّة ومساعدته على تفهم طبيعة النمو السريع والتغيرات الجسديّة .

– المحافظة على خصوصيّات المراهق، وعدم توجيه النقد الذي يسبّب تهديداً لكيانه ونموّه

السوي مستقبلاً .

– توفير جو من الطمأنينة ودعم المراهق لممارسة نشاطاته حسب ميوله واهتماماته .

– من الضروري اتفاق الوالدين على أساليب التعامل مع المراهق كي لا يقع المراهق في حيرة انتهاج الديمقراطيّة الموجّهة والابتعاد عن التسلّط والشدّة أو الدلال المفرط.

– ضرورة تقديم المعلومات الجنسيّة عن طريق الأسرة لكي لا يستمد المعلومات عن طريق الكتب وغيرها من المصادر الغير موثوق بها .

– تحسّس المشاكل قبل حدوثها وتفعيل طرق الوقاية كملاحظة أي تغيّر سلبي على عادات المراهق اليوميّة ومعالجته بهدوء وصبر.

– على الأهل مد جسر التواصل والتعاون مع المدرسة بصورة مستمرة للوقوف على مستوى التحصيل المدرسي وسلوكيات أبناءهم وتخطي أيّة مشكلة بأمان .

–مساعدة المراهق على التخلّص من الاستغراق الزائد في أحلام اليقظة .

–تنمية الثّقة بالنّفس لتهذيب الانفعالات من أجل تحقيق التوافق الانفعالى السوي .

–إشغال وقت الفراغ بالمفيد من الأعمال والهوايات .

–توفير النموذج السوي من خلال أفراد الأسرة للاقتداء بهم .

–مساعدة المراهق في تحديد فلسفة ناجحة في الحياة وهنا يلعب الدين دوراً هاماً حيث يوفر للفرد حلولاً جذرية لا يشوبها الشك لكل ما يواجه الفرد من تساؤلات ، وهذا يوفر الوقت والجهد على المراهق ويجنبه الأخطاء أثناء عملية البحث من أجل الانتقاء واختيار الأفضل من الأفكار .

– إتاحة الفرص للمراهق لممارسة المسؤوليات الاجتماعية لمساعدته على الاندماج في المجتمع

– فتح باب الحوار مع المراهق بعقل متفتح وتقبل آرائه ومناقشته حول موضوعاته الهامة ، بدلاً من استخدام أسلوب الزجر أو الوعظ والإرشاد قال تعالى " فبما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظًا غليظ القلب لانفضوا من حولك "

– الاهتمام بالتربيّة الاجتماعيّة في الأسرة وترسيخ القيم الروحية والخلقية والمعايير السلوكية التي تساعد المراهق على تحقيق الانسجام مع المجتمع .

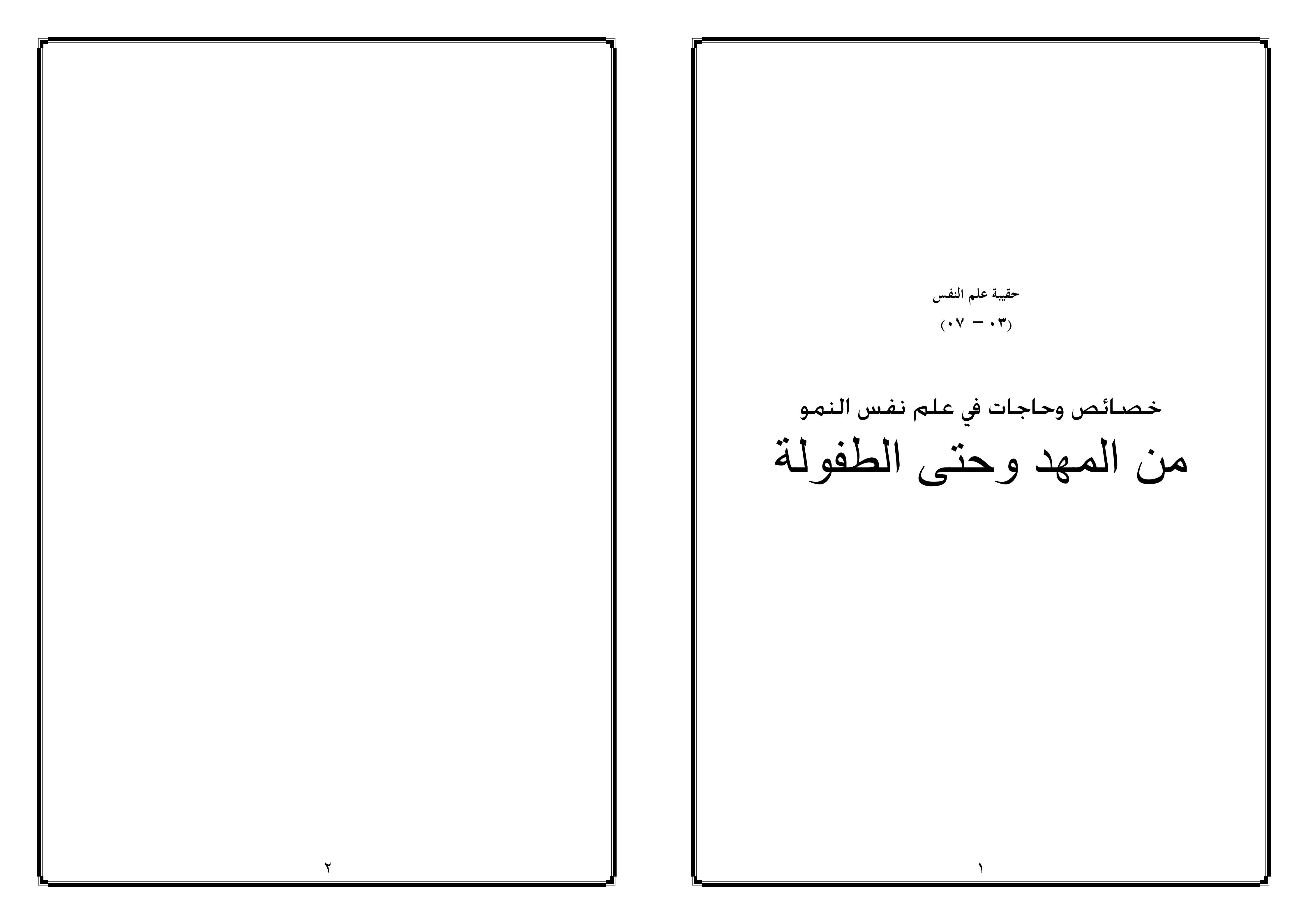
–تشجيع التعاون بين أفراد الأسرة .

–إعطاء المراهق الفرصة والحريّة في اختيار أصدقائه مع توجيهه إلى أسس الاختيار السليم والتعرف على مدى سلامة المعايير الاجتماعية السائدة في المجموعات والشلل التي ينضم إليها.

– احترام رغبة المراهق في التحرر والاستقلال دون إهماله مع مراعاة توجيهه بشكل غير مباشر وعدم إشعاره بفرض الإرادة عليه .

–ترسيخ القيم الروحية والخلقية والمعايير السلوكية التي تساعد المراهق على الانسجام مع المجتمع متمثلاً في فتح أبواب الثقافة و النشاطات المكتبية والتركيز على نماذج من الشخصيات الإسلامية التي تعزز هذا الجانب .

–احترام وجهات نظر المراهق وتقبّلها ومناقشتها معه لتعديل مفاهيمه الخاطئة وتدعيم السليم منها .



حقيبة علم النفس

(٠٣ – ٠٧)

خصائص وحاجات في علم نفس النمو

من المهد وحتى الطفولة

الفهرس

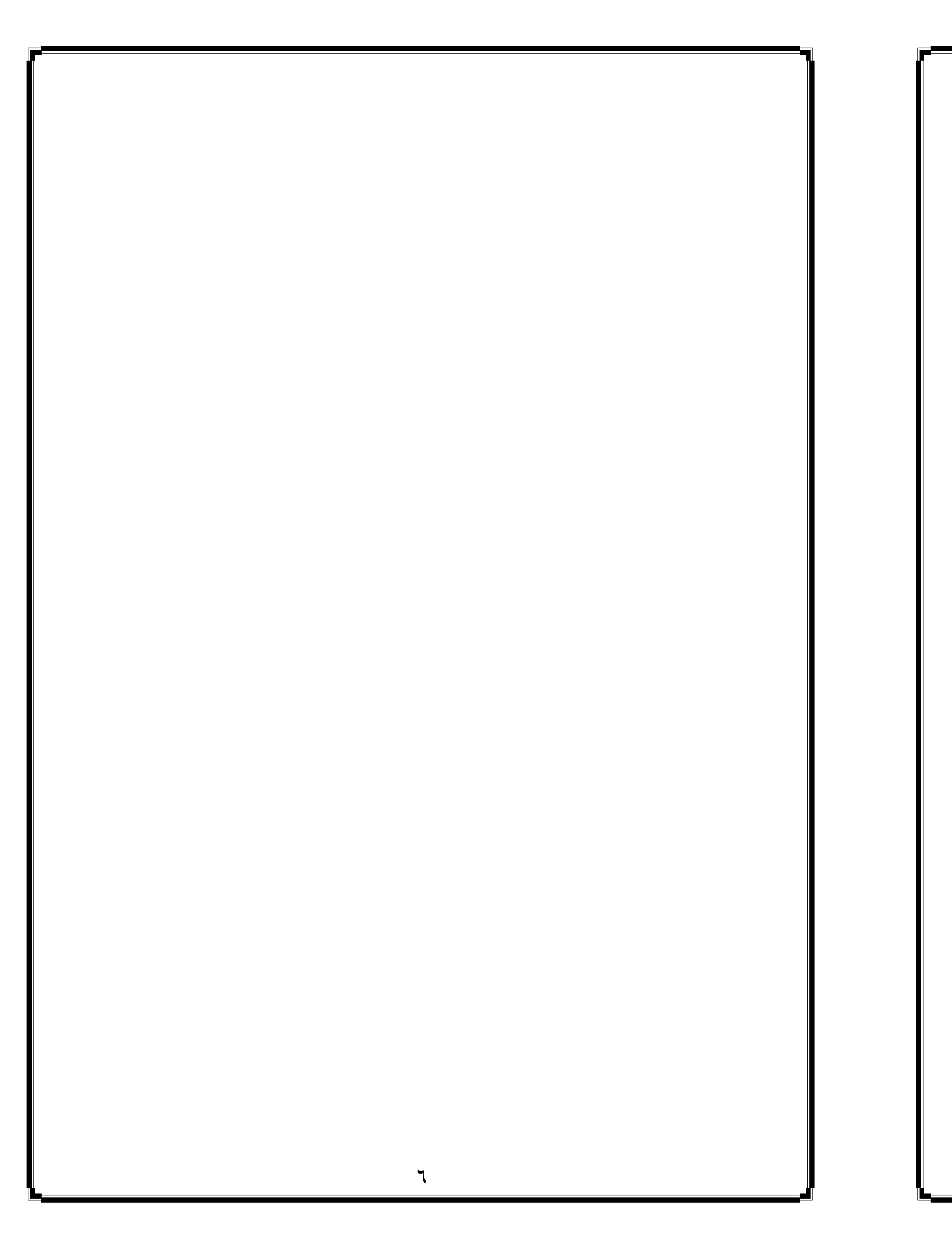
دليل الورشة

- مقدمة
- أولا: مرحلة ما قبل الحمل
- ثانيا: مرحلة ما قبل الميلاد (الحمل)
- ثالثا: مرحلة الوليد
- رابعا: مرحلة الرضاعة:
  - خصائص مرحلة ما قبل المدرسة–الطفولة المبكرة (٢– ٦ سنوات)
  - خصائص مرحلة الطفولة المتوسطة (٦– ٩ سنوات)
  - خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة (٩ – ١٢)
- خامسا: خصائص مرحلة الطفولة
- سادسا: أهمّ الحاجات النفسيّة للأطفال خلال مرحلة الطفولة المبكرة
- سابعا: الحاجات لمرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة –كيفية تحقيقها– والجهات المؤثرة
- ثامنا: تطبيقات تربوية للمرشدين والموجهين والمساندين في هذه المرحلة

أهداف الورشة

أن يتمكن المشارك مع نهاية اللقاء من أن :

- يتعرف على أبرز خصائص وحاجات الطفل من مرحلة ما قبل الحمل وحتى مرحلة الرضاعة.
- يستشعر أهمية مرحلة ما قبل الحمل وحتى مرحلة الرضاعة.
- يعدد ٣ من خصائص كل مجال من مجالات النمو في مرحلة الطفولة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة.
- يذكر أبرز ٥ حاجات في مرحلة الطفولة وكيفية تلبيتها.
- يحدد دور المرشد والمساند والموجه في مرحلة الطفولة.



مقدمة

من نطفة إلى إنسان متكامل النمو مراحل عدة يبنى فيها الإنسان جسدياً وروحياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً و... فمتى يتم بناء هذه الشخصية؟

إن بناء شخصية الإنسان المتوازن الصالح ينطلق قبل أن تتم عملية الزواج، من لحظة اختيار الزوج لزوجته والزوجة للزوج الصالح وتستمر خلال مراحل حياته،إلا أن المراحل الأولى التي يغفل عنها الكثير لها الأثر الأكبر في نمو شخصية الإنسان المتوازنة، حيث تلعب العوامل الوراثية دوراً كبيراً في شخصيته وقدراته، والعوامل البيئية والنفسية والصحية أثناء الحمل ولحظات الولادة تؤثر بشكل كبير على الجنين والمولود بجميع مجالات النمو. فعلى سبيل المثال أثبتت الدراسات أن الحالة النفسية للأم تؤثر كثيرا على الجنين إما إيجابا أو سلبا، حيث أن الانفعالات تستثير الجهاز العصبي الذاتي مما ينعكس على النواحي الفسيولوجية وبالتالي اضطرابات في إفرازات الغدد وتغيير التركيب الكيميائي للدم مما يؤثر على نمو الجنين. من هنا لابد للوالدين من الاطلاع على المعلومات الخاصة في

فترة الحمل والولادة لتهيئة جميع العوامل بالشكل المناسب لقدوم جيل

الغد الواعد.

المرحلة العمرية	العمر
* المرحلة الجنينية	من لحظة تشكل الجنين– الولادة
* ما قبل المدرسة تتضمن: – مرحلة الوليد – مرحلة الرضاعة/المهد – الطفولة المبكرة(الحضانة)	من لحظة الولادة – ٦ سنوات: – من الولادة – أسبوعين – أسبوعان – سنتين – سنتان – ٦ سنوات
* مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة(المدرسة الابتدائية) وتضمن: – الطفولة المتوسطة / حلقة أولى – الطفولة المتأخرة / حلقة ثانية	من ٦ سنوات – ١٢ سنة – من ٦ – ٩ سنوات – من ٩ – ١٢ سنة
* مرحلة المدرسة المتوسطة والثانوية وتتضمن: – المراهقة المبكرة / المرحلة المتوسطة – المراهقة المتوسطة / المرحلة الثانوية – المراهقة المتأخرة / المرحلة الجامعية/ التعليم العالي	من ١٢ – ١٨ سنة – من ١٢ – ١٥ سنة – من ١٥ – ١٨ سنة – من ١٨ – ٢١ سنة
* مرحلة الرشد المبكرة	من ٢١ – ٣٥ سنة
* مرحلة العمر المتوسط	من ٣٥ – ٦٠ سنة
* الحياة المتأخرة	من ٦٠ فما فوق

ونظرا لأهمية هذه المراحل سوف نسلط الضوء على أبرز مظاهرها وحاجاتها.

قبل ذلك لابد لنا من إلقاء نظرة شاملة على تقسيمات مراحل النمو النفس تربوية في هذا الجدول:

أولا: مرحلة ما قبل الحمل

وهي من لحظة اختيار الزوج المناسب حتى حدوث الحمل، حيث يجب أولا اختيار الزوج بتأنٍ كبير وفق التوصيات الدينية لاختيار الزوج وإجراء الفحوصات الطبية اللازمة، مع التأكيد على مدى رغبة الأم بالحمل والاستعداد النفسي والجسدي له.

ثانيا: مرحلة ما قبل الميلاد (الحمل) نستعرضها في الجدول التالي:

مرحلة ما قبل الميلاد(الحمل)	أبرز مظاهرها	العوامل المؤثرة	أبرز الحاجات
– من لحظة الإخصاب حتى لحظة الميلاد. – لها أهمية خاصة لأنها مرحلة التأسيس الحيوي للنمو النفسي. – قد تستمر بالشكل الطبيعي من سبعة أشهر إلى تسعة أشهر.	– نمو الجهاز الدوري أولا ومن ثم العصبي فالهضمي ثم التنفسي ثم البولي. – ينمو الجنين تدريجيا وتتفاوت سرعة نمو الأجهزة والأطراف والحواس من شهر لآخر.	– العوامل الوراثية – العوامل البيئية من أبرزها "غذاء الأم، المرض، التعرض للإشعاع، العقاقير، الحالة النفسية للأم، عمر الأم، اتجاهات الأم، اضطراب الحمل والوضع. – أثر البيئة والوراثة	– الرضا والإيمان بما قسمه المولى القدير (حدوث حمل/ جنس الجنين/ حالة الجنين الصحية...). – توفير بيئية نفسية مريحة. – تجنب الإرهاق والتوتر. – مراعاة الغذاء الصحي المناسب. – المتابعة الطبية الدورية. – الاهتمام بالنظافة الشخصية. – عدم التعرض للأشعة.

ثالثا: مرحلة الوليد

مرحلة الولادة	أبرز مظاهرها	أبرز الحاجات	الجهات المؤثرة
- (من الميلاد حتى أسبوعين)	- اعتماد كلي على الآخرين. - الجلد مجعدا. - الأطراف غير متماسكة. - العظام لينة والعضلات ضعيفة. - الأجهزة كاملة ومستعدة تدريجيا للعمل. - ضربات قلب سريعة وتنفس سريع. - النوم معظم الوقت. - الرضاعة حسب نوعية الرضاعة (٢-٤ ساعات تقريبا) - الإخراج حسب نوعية الرضاعة (٣-٤ مرات باليوم تقريبا) - معظم وقته مستلقٍ. - حركاته عشوائية وتلقائية. - يبدأ المص والبلع. - كثرة الصراخ والبكاء عند الجوع أو التبول أو التبرز أو التقيؤ. - يصدر أصواتا عشوائية غير منتظمة. - البكاء. - الخوف والحب والغضب(مظاهر انفعالية موجودة منذ الميلاد يعبر عنها بالصراخ تتبلور تدريجيا مع نضج الجهاز العصبي. - لا يميز الطفل بين ذاته والعالم المحيط. - يولد على فطرة التوحيد.	- حاجته إلى التكيف مع المحيط الخارجي لرحم الأم. - إجراء الفحوصات الطبية اللازمة. - التسمية الحسنة. - الحاجة للنوم وتأمين الراحة له. - الغذاء وخصوصا الرضاعة الطبيعية. - الحاجة إلى الإخراج والاهتمام بهذه العملية ومتابعة عدد المرات والكيفية. - الحاجة إلى تنظيم درجة الحرارة. - الحاجة إلى تأمين الملبس الناعم والمريح. - الحاجة إلى الأوكسجين وتأمين الهواء الخالي من الدخان وملوثات الهواء. - عدم تعريض الوليد للمثيرات القوية (سمعية/ بصرية...). - توفير جو مشبع من الحب. - في حال كون المولود ليس الأول يجب تهيئة أفراد الأسرة للمولود الجديد وعدم تفضيله عليهم. - الاهتمام المبكر بغرس البذور الإيمانية لدى الطفل.	- الأم بشكل أساسي

رابعا: مرحلة الرضاعة

مرحلة الولادة	أبرز مظاهرها	أبرز الحاجات	الجهات المؤثرة
- من أسبوعين لعامين - في النمو النفس اجتماعي هي مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة	- يبدأ ظهور الأسنان في الشهر السادس. - يزداد الطول تدريجيا ويتناقص مع نهاية المرحلة. - تنمو العضلات في حجمها. - يزداد الوزن تدريجيا ويتناقص مع نهاية المرحلة - يتناقص معدل النمو مع نهاية المرحلة. - ينمو الجهاز العصبي بسرعة كبيرة. - غالبا ما يحدث الفطام في النصف الثاني من هذه المرحلة. - قدرة الطفل على التحكم بعملية الإخراج تسبق عملية التبول. - يحبو ويلي ذلك المشي. - تتطور المهارات الحركية ويزداد التآزر الحسي حركي. - تتطور الحواس تدريجيا. - يبدأ باكتشاف الأشياء من خلال فمه وتدريجيا من خلال حاسة اللمس والحواس الأخرى. - يستخدم حواسه لاستكشاف جسمه. - الذكاء في هذه المرحلة حسيا- حركيا. - يبدأ بالتعلم من الخبرات البسيطة والنشاط والتدريب وخصوصا تقليد الكبار. - يكون التعلم في هذه المرحلة بطيء نسبيا. - في العام الثاني يبدأ الطفل بالفهم المبدئي للصور. - يبدأ النمو اللغوي بأصوات وصراخ وضحك وتدريجيا بتقليد مقاطع مفردات ومن ثم جملة من كلمة واحدة حتى يصل مع نهاية المرحلة إلى تكوين جملة من كلمتين. - تتمركز استجابات الطفل الرضيع الانفعالية في أمرين: راحته الجسدية، وتغذية جسمه. - في السنة الأولى معظم الانفعالات مرتبطة في شخص الأم أو من يحل محلها. - في السنة الثانية يزداد نشاط الرضيع الانفعالي مع اتساع دائرة اتصاله بالعالم الخارجي. - يتوالى ظهور الانفعالات ويتمايز مع نهاية	- تنمية المناعة لدى الطفل وإجراء التلقيحات المطلوبة ووقايتهم من الأمراض. - الاهتمام بالرضاعة الطبيعية وتأمين الغذاء الصحي المناسب. - الحرص والتدريج بعملية الفطام. - تنظيم الظروف الخارجية من حيث التهوئة الصحية والإضاءة المناسبة ودرجة الحرارة المناسبة. - عدم إجبار الطفل على التحكم في عملية الإخراج والتبول واستخدام أسلوب التشجيع والمديح والتحفيز. - توفير الراحة الجسمية وعدد ساعات النوم المناسبة مع تعويده على عادات النوم السليمة. - بذل الجهد في تعليم الطفل المهارات الحركية حسب نمو جهازه العصبي الحركي. - يترك للطفل حرية استخدام اليد التي يفضلها. - تربية الحواس والعناية بها. - إشباع حاجة الطفل إلى الاستكشاف وحب الاستطلاع واختبار قدراته والتعبير عن نفسه. - تشجيع الطفل الرضيع على استخدام اللغة وعدم الاستجابة فقط لحركاته وإيماءاته. - مخاطبته بلغة سليمة. - توفير بيئة ثرية لغويا لتحفيز الطفل الرضيع على اكتساب واستخدام اللغة. - التأكد من سلامة الجهاز العصبي اللغوي للطفل. - أهمية تربية الانفعالات لدى الرضيع من خلال ضبط انفعالاتنا وتفهم انفعالات الطفل. - عدم كبت انفعالات الرضيع وتدريبه على	**- الأم بشكل أساسي**

	المرحلة. وهي قصيرة المدى/ سريعة/ كثيرة/ سريعة التحول. - سهولة استثارة الانفعالات. - يتعلم السلوك الانفعالي عن طريق التقليد والمواقف والخبرات تدريجيا عن طريق ملاحظة الآخرين وتعبيرهم عن انفعالاتهم. - أبز الانفعالات في هذه المرحلة: الفرح/ البكاء/ الحب/ الخوف/ الغضب/ الغيرة. - يبدأ الطفل بتكوين علاقات اجتماعية في السنة الثانية من عمره. - اللعب في هذه المرحلة غير تعاوني وغالبا ما يتخلله شجار وتنازع. - يتأثر النمو الاجتماعي كثيرا بالبيئة الاجتماعية للرضيع. - يلاحظ تمركز النمو الجنسي للرضيع في ذاته. - لديه حب استطلاع لأعضاء جسمه بصفة عامة. - قد يلجأ لمص الإصبع بديلا عن ثدي الأم. - يحب أن يتحرر من ثيابه وليس لديه شعور بالحرج لأنه لا يعرف معناه. - ينمو الشعور الديني عبر ترديد بعض الألفاظ (الـــ ، الملائكة، الأنبياء، الجنة، النار،... حسبما يتردد في محيطه.	كيفية التعبير عنها بشكل مناسب. - توصيل الحب وتعويده على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين. - تجنب العقاب وخصوصا الجسدي لخطورته. - رعاية النمو الاجتماعي وأهمية التنشئة الاجتماعية على القيم المجتمعية. - تشجيع احترام الطفل وإقامة علاقة أساسها الحب والاحترام المتبادل. - تجنب القلق حول استكشاف الطفل لأعضائه التناسلية وعدم معاقبته. - تكوين نظرة سليمة وطبيعية لدى الرضيع حول أجزاء جسمه ووظيفة كل منها حسب مرحلته العمرية. - شغل اليدين بشيء آخر حين يلاحظ لعب الطفل بأعضائه التناسلية أو مص الإصبع. - الاهتمام المبكر بغرس البذور الإيمانية لدى الطفل. - الترغيب والتحبيب عند ذكر الـــ وليس التهديد والتخويف به عز وجلّ. - تنمية بذور السلوك الأخلاقي لدى الأطفال من خلال النموذج القدوة في معاملتهم وفق تقليد معايير السلوك الأخلاقي من والديه ورفاقه والمربية إن وجدت.	

وبعد عامين من نمو الطفل اجتماعيا ونفسيا وجسميا و... تبدأ مرحلة أخرى وهامة جدا من حياته وهي مرحلة الطفولة المبكرة التي تعد استمرارا للمرحلة السابقة في بناء شخصية الطفل الاجتماعية والأخلاقية والدينية والعقلية **وخصوصا النفسية**.

للتعرف على مرحلة الطفولة بشكل عام سوف يتم أولا استعراض سمات كل مرحلة من مراحل الطفولة فأبرز مظاهر النمو لكل مرحلة من مراحل الطفولة (المبكرة / المتوسطة/ المتأخرة) مرفقا مع المراحل الأخرى ومن ثم حاجات المرحلة وكيفية تلبيتها مع الجهات المؤثرة فيها.

خصائص مرحلة ما قبل المدرسة
الطفولة المبكرة (٢- ٦ سنوات)

السمات المميزة لهذه المرحلة:

- سرعة نمو الشخصية حيث يلاحظ سرعة نمو الجوانب الشخصية الأساسية الثلاث وهي الجانب الجسمي والعقلي والانفعالي. فهناك الكثير من الأمور التي يجب على الطفل أن يتعلمها. مع لحظ أن سرعة النمو أقل من المرحلة السابقة.
- مرحلة الاتزان الفسيولوجي/ حيث يتم التحكم في عملية الإخراج (التبرز).
- مرحة الحركة الزائدة لاكتشاف البيئة الخارجية .
- مرحلة النمو اللغوي السريع.
- مرحلة نمو واكتساب مهارات جديدة.
- مرحلة اكتساب مفاهيم اجتماعية جديدة مثل: مفهوم استقبال الضيف، الصدقة وغيرها.
- من ١٨ شهرا حتى ثلاث سنوات (مرحلة الاستقلال الذاتي مقابل الشك والخجل) / من ثلاث سنوات وحتى ست سنوات (مرحلة الإحساس بالمبادرة مقابل الإحساس بالذنب).

خصائص مرحلة الطفولة المتوسطة (٦- ٩ سنوات):

السمات المميزة لهذه المرحلة:

- اتساع الآفاق العلمية والمعرفية وتعلم المهارات الأكاديمية في القراءة والكتابة والحساب.
- تعلم المهارات الجسمية اللازمة للألعاب والأنشطة الحركية.
- إطراد ووضوح فردية الطفل واكتساب اتجاه سليم نحو الذات.
- اتساع البيئة الاجتماعية مع الخروج للمدرسة.
- اطراد عملية التنشئة الاجتماعية.
- زيادة الاستقلال عن الوالدين زيادة نسبية
- من ست سنوات وحتى الثانية عشر (مرحلة الشعور بالجهد والمواظبة مقابل الإحساس بالنقص والدونية).

خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة (٩ – ١٢)

السمات المميزة لهذه المرحلة وهي مرحلة إعداد للمراهقة تتميز بـــ:

- بطء معدل النمو
- زيادة التمايز بين الجنسين
- تعلّم: * المهارات اللازمة لشؤون الحياة * المعايير الخلقية والقيم

* تكوين الاتجاهات * تحمل المسؤولية

* ضبط الانفعالات.

- ## مظاهر النمو:

يلاحظ أنّ مظاهر النمو المختلفة متكاملة تنمو كوحدة متماسكة في انسجام وتوافق تام، وهي ترتبط فيما بينها ارتباطاً وظيفياً قوياً من المهد إلى اللحد، ذلك أنّ الفرد كائن حي واحد متكامل وليس مجرد مجموعة من الوظائف المختلفة المتميزة.

* لنتعرف على أبرز مظاهر النمو في كل مرحلة لابد لنا بداية من توضيح الجوانب التي يعنى بها كل مظهر من مظاهر النمو.

النمو	مظاهره
الجسمي	النمو الهيكلي– نمو الطول والوزن– التغيرات في الأنسجة وأعضاء الجسم– صفات الجسم الخاصة– القدرات الخاصة– العجز الجسمي الخاص.
الفسيولوجي	نمو وظائف أعضاء أجهزة الجسم المختلفة مثل نمو الجهاز العصبي وضربات القلب وضغط الدم والتنفس والهضم... الخ– النمو – التغذية.
الحركي	نمو حركة الجسم وانتقاله– المهارات الحركية مثل الكتابة وغير ذلك مما يلزم في أوجه النشاط المختلفة في الحياة.
الحسّي	نمو الحواس المختلفة (السمع والبصر والشم والذوق والإحساسات الجلدية والإحساسات الحشوية كالإحساس بالألم والجوع والعطش وامتلاء المعدة والمثانة) .
العقلي	نمو الوظائف العقلية مثل الذكاء العام والقدرات العقلية المختلفة– العمليات العقلية العليا كالإدراك والحفظ والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير... الخ– التحصيل.
اللغوي	نمو السيطرة على الكلام– عدد المفردات ونوعها– طول الجمل– المهارات اللغوية.
الانفعالي	نمو الانفعالات المختلفة وتطور ظهورها مثل الحب والكره والتهيج والانشراح والبهجة والحنان والانقباض والغضب والخوف... الخ.
الاجتماعي	نمو عملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي للفرد في الأسرة والمدرسة والمجتمع وفي جماعة الرفاق– المعايير الاجتماعية– الأدوار الاجتماعية– الاتجاهات والقيم– التفاعل الاجتماعي– ... .
الجنسي	نمو الجهاز التناسلي ووظيفته– أساليب السلوك الجنسي.
الديني	نمو الشعور الديني– نمو المفاهيم الدينية – اكتساب المعايير الدينية – تطور السلوك الديني.
الأخلاقي	تطور مظاهر السلوك الأخلاقي– تعلم المبادئ الأخلاقية – تعلم معايير السلوك الأخلاقي.

خامسا: خصائص مرحلة الطفولة

– الجدول التالي يوضح نمو الطفل في كل مرحلة من مراحل الطفولة مراعيا كل مظهر من مظاهر النمو.

النمو الفسيولوجي		
مرحلة الطفولة المبكرة ٢ – ٦	**مرحلة الطفولة المتوسطة ٦ – ٩**	**مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ – ١٢**
– التنفس أعمق وأبطأ من المرحلة السابقة – وزن المخ في نهاية المرحلة حوالي ٩٠% من وزنه عند الراشد – نبضات القلب أبطأ وأقل تغييرا – يتم ضبط عملية الإخراج في هذه المرحلة – عدد ساعات النوم بين ١١– ١٢ ساعة – يزداد حجم المعدة ويستطيع الجهاز الهضمي هضم الغذاء الصلب.	– يطرد في استمرار وهدوء – يتزايد ضغط الدم ويتناقص معدل النبض – يحتاج الطفل إلى غذاء سليم لينمو – يقل تدريجيا عدد ساعات النوم إلى ١١ ساعة	– يستمر النمو الفسيولوجي في إطراده خاصة في وظائف الجهاز العصبي والغدد. – ضغط الدم يستمر بتزايد حتى المراهقة. – يبأ التغيير في وظائف الغدد خاصة الغدد التناسلية استعدادا للمراهقة – عدد ساعات النوم ١٠ ساعات

النمو الجسمي		
مرحلة الطفولة المبكرة ٢ – ٦	**مرحلة الطفولة المتوسطة ٦ – ٩**	**مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ – ١٢**
– استمرار ظهور الأسنان اللبنية حتى تصل إلى عشرين سناً ويبدأ تساقط هذه الأسنان في نهاية المرحلة ليبدأ ظهور الأسنان الدائمة. – يظهر في سن السادسة سن واحد أو سنتين من الأسنان الدائمة . – ينمو الرأس نمواً بطيئاً. – تنمو الأطراف نمواً سريعاً. – ينمو الجذع بدرجة متوسطة . – في نهاية السنة الثالثة يكون الطول ٩٠سم ثم يزداد بعد هذا السن بمعدل [٩سم، ٨سم، ٧سم، ٦سم] وذلك لأن طاقة النمو تتجه الأمور أخرى . – يلاحظه نمو الهيكل العظمي وتتحول معظم الغضاريف إلى عظام وتكون أقوى صلابة.	– تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة الشبه تماماً منها عند الرشد . – تستطيل الأطراف ويتزايد النمو العضلي. – تكون العظام أقوى من ذي قبل . – يتتابع ظهور الأسنان الدائمة . – يشهد الطول زيادة بنسبة٥ % في السنة. – يشهد الوزن زيادة بنسبة ١٠% في السنة – يقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة ويتحمل التعب ويكون أكثر مثابرة.	– تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة الشبه تماماً منها عند الرشد . – تستطيل الأطراف ويتزايد النمو العضلي. – تكون العظام أقوى من ذي قبل . – يتتابع ظهور الأسنان الدائمة . – يشهد الطول زيادة بنسبة ٥ % في السنة . – يشهد الوزن زيادة بنسبة ١٠% في السنة – يقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة ويتحمل التعب ويكون أكثر مثابرة.

النمو الحسي

مرحلة الطفولة المبكرة ٢ – ٦	مرحلة الطفولة المتوسطة ٦ – ٩	مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ – ١٢
مع نهاية المرحلة: – يلاحظ الإدراك الحسي للأشياء وعلاقاتها المكانية مثال(٦،٢ أو ٨،٧ أو b,d أو يمين ،يسار. – الاعتماد على الألوان أكثر من الأشكال – وصف أحداث صورة – إدراك الزمن / أيام الأسبوع – تسلسل الأحداث – التمركز حول الذات – العد على الأصابع – التمييز بين الأحجام والأوزان – نمو حاسة السمع سريعا (إدراك الإيقاع) – حاسة البصر(طول البصر، تمييز وتسمية الألوان)	– في السنة السابعة يدرك فصول السنة وفي الثامنة أشهر السنة. – يتطور لديه إدراك المدى الزمني(دقيقة/ الساعة/ الأسبوع والشهر). – ينمو إدراك المسافات. – تزداد قدرته على تعلم الأعداد والعمليات الحسابية الأساسية. – يستطيع إدراك الألوان. – تظهر قدرة الطفل على التمييز بين الأحرف الهجائية ويستطيع تقليدها (مع بداية المرحلة يخلط بين الحروف المتشابهة لفظا وكتابة). – السمع يستمر في النضج إلا أنه غير ناضج تماما. – البصر يظل طويلا لدى ٨٠% من الأطفال. – ٣% من الأطفال لديهم قصر نظر. – يزداد التوافق البصري. حاسة اللمس أقوى منها عند الراشد. – التمييز الشمي لطفل السابعة لا يختلف كثيرا عن تمييز الراشد. – يستطيع وصف الصور تفصيليا ويدرك بعض العلاقات فيها.	– يتطور الإدراك الحسي خصوصا إدراك الزمن والمدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية. – التمييز بين الأوزان بشكل دقيق – تزداد دقة السمع – يزول طول البصر – تتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى عمر الثانية عشر.

النمو الحركي

مرحلة الطفولة المبكرة ٢ – ٦	مرحلة الطفولة المتوسطة ٦ – ٩	مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ – ١٢
– تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي المستمر نظراً لوجود طاقة فائضة وفي نهاية السنة الرابعة يبدأ ظهور أي استخدام ونمو العضلات الصغيرة . – يكون اللعب في هذه المرحلة فردياً. – يمر التعبير الحركي في الكتابة بمرحلة الخطوط غير الموجهة حيث لا يستطيع السيطرة على العضلات التفصيلية يلي ذلك مرحلة الحروف ثم الكتابة. – سيادة استعمال يد على أخرى، وهناك توافق بين التوافق الاجتماعي السليم والنمو الحركي السوي.	– تنمو العضلات الكبيرة والعضلات الصغيرة. – يحب الأطفال العمل اليدوي وتركيب الأشياء. – النشاط الزائد . – تعلم المهارات الجسمية والحركية اللازمة في الألعاب. – تتهذب الحركة وتختفي الحركة الزائدة. – الاتزان بين حركة اليد والعين يظهر بصورة واضحة وعالية مثل الكتابة. – يستطيع الطفل الكتابة حيث تبدأ كتابة كبيرة ثم يستطيع بعد ذلك تصغير خطه. – يزداد رسم الطفل وضوحاً وحب الرسم بالألوان.	– تعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح . – يلاحظ زيادة واضحة في القوة والطاقة. – تكون الحركة أسرع واكثر قوة. – يستطيع الطفل التحكم في الحركة بشكل أفضل. – يتغير أسلوب اللعب إلى الجري والمطاردة أو ركوب الدراجة ذات الإطارين أو السباحة أو السباق. – يميل الطفل إلى كل ما هو عملي (الأطفال عمال صغار). – ينمو التوافق الحركي وتزداد الكفاءة اليدوية. – يسمح نمو العضلات بأداء مهارات خاصة مثل : (عمل النجارة للبنين والنسيج للبنات). – يتم السيطرة التامة على الكتابة. – يكون زمن الرجع أسرع في هذه المرحلة (رد الفعل).

النمو العقلي		
مرحلة الطفولة المبكرة ٢ – ٦	**مرحلة الطفولة المتوسطة ٦ – ٩**	**مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ – ١٢**
– تسمى هذه المرحلة "مرحلة السؤال" وذلك لحب الاستطلاع. . – تعد مرحلة تكوين المفاهيم حيث يتكسب الطفل مفهوم الزمن والمكان والاتساع والعد. – اطراد الذكاء ويكون إدراك العلاقات والمتعلقات عملياً وبعيداً عن التجريد ويستطيع التعميم في حدود ضيقة ويقول بياجيه: إن الذكاء هنا تصوري تستخدم فيه اللغة ويتصل بالمفاهيم والمدركات الكلية . – تزداد قدرة الطفل على الفهم. – تزداد قدرة الطفل على التعلم من الخبرة والمحاولة والخطأ. – يلاحظ في أول هذه المرحلة ضعف تركيز الانتباه عند الطفل ويزداد تركيزه يوماً بعد الآخر. – يلاحظ زيادة التذكر المباشر ويساعد الفهم على التذكر و يعلب التعزيز دوراً هاماً في عمليات التذكر المباشرة. – التحليل واللعب الإيهامي يعتمد على قوة الخيال. – التفكير يكون ذاتياً وبين التفكير الرمزي إلا أن التفكير يكون بعيد عن المنطق. – ينمو حب الاستطلاع لدى الطفل.	– يؤثر الالتحاق بالمدرسة في نمو الطفل عقلياً ينفر أو يرغب لذلك يستخدم أسلوب التهيئة في الأسبوع الأول. – يستمر النمو العقلي بصفة عامة نمواً سريعاً. – التحصيل الدراسي عن طريق [القراءة – الكتابة – الحساب]. – شغل وقت الفراغ بالقراءة وهذا يحتاج إلى تدريب. – أهمية التعلم بالنشاط والممارسة مثل التعلم في المعمل لأنها تعلم بالحس والحركة. – اطراد نمو الذكاء وله وجهان: قياسي: فيظل ثابت عند الإنسان طول حياته. تشغيلي: حيث أن للفرد إمكانات يمكن استغلالها كالخبرة. – ينمو التذكر من التذكر الأولي إلى المعتمد على الفهم وتزداد قدرة الطفل على الحفظ فالصغير تذكره مباشر أما الكبير فتذكره معتمد على الفهم. – يزداد مدى الانتباه ومدته وحدته إلا أن الطفل في السابعة لا يستطيع تركيز انتباهه لموضوع واحد فترة طويلة. – ينمو التفكير الحسي والمجرد . – يتقدم اكتساب المفاهيم من البسيطة (الحسية) إلى المعقدة (المجردة). – ينمو التخيل من الإلهام إلى الواقعية والإبداع والابتكار وينمو اهتمامه بالواقعية . – ينمو حب الاستطلاع لدى الطفل .	– النمو العقلي أسرع في هذه المرحلة من المرحلة السابقة ومن المرحلة اللاحقة لها. – يطرد نمو الذكاء إلى سنة ١٢ سنة وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات نمو ذكائه المستقبلية . – تنمو القدرات الخاصة عن الذكاء والقدرات العقلية العامة. – تنمو مهارة القراءة ويحب الطفل القراءة بصفة عامة ويستطيع القراءة للكلمات ذات الخط العريض. – تتضح القدرة على الابتكار. – يستمر التفكير المجرد في النمو ويقوم على استخدام المفاهيم والمدركات الكلية. – يستطيع الطفل التفسير والتقويم بدرجة كبيرة. – يتضح التخيل الواقعي والإبداعي. – يزيد مدى الانتباه وحدته. – تزداد القدرة على التعلم ونمو المفاهيم. – يزداد استعداد الطفل لدراسة المناهج الدراسية

النمو اللغوي		
مرحلة الطفولة المبكرة ٢ – ٦	**مرحلة الطفولة المتوسطة ٦ – ٩**	**مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ – ١٢**
– أسرع مرحلة في النمو اللغوي من حيث التحصيل والفهم ومع نهايتها التعبير. – مرحلة الجمل الكاملة في نهاية العام الرابع. – يظهر التعميم على اللغة (حلوى لكل أنواع الحلوى) – الإناث أسرع في الكلام من الذكور وأفضل نطقا.	– مرحلة تركيب الجمل الطويلة. – تنمو القدرة على التعبير اللغوي التحريري. تتطور القدرة على القراءة من التعرف إلى الجمل وربط مدلولاتها بالأشكال إلى مرحلة القراءة الفعلية. – إتقان القراءة الجهرية والصامتة. – سرعة القراءة تزداد تدريجيا مع النمو. – مرحلة تمييز المرادفات والأضداد. – مع نهاية المرحلة يقترب مستوى نطق الطفل من مستوى نطق الراشد. (الإناث يسبقن الذكور في النمو اللغوي ويتفوقن عليهم في هذه المرحلة).	– تزداد المفردات ويزداد فهمها. – يدرك الطفل التباين والاختلاف القائم بين الكلمات ويدرك التماثل والتشابه اللغوي. – تتضح معاني الكلمات المجردة (الأمانة، العدل، الحياة– الموت، ...). – يلاحظ الجدل المنطقي وطلاقة التعبير. – يظهر الفهم والتذوق الأدبي لما يقرأ. – يتقدم نمو الطفل اللغوي كلاما وقراءة وكتابة.

النمو الانفعالي		
مرحلة الطفولة المبكرة ٢ – ٦	**مرحلة الطفولة المتوسطة ٦ – ٩**	**مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ – ١٢**
– يزداد تمايز الاستجابات الانفعالية . – تزداد الاستجابات اللفظية لتحل محل الاستجابات الانفعالية – تتميز الانفعالات بأنها شديدة ومبالغ فيها وتتراوح بين الحب والكره والغضب . – تتميز الانفعالات بالتنوع والانتقال من انفعال لآخر . – ظهور الانفعالات المركزة نحو الذات مثل [الخجل–الشعور بالذنب– الثقة بالنفس – الشعور بالنقص – لوم الذات]. – الخوف لدى الأطفال غير فطري أما الحاجة للأمن فهي فطرية وجميع مخاوف الأطفال مكتسبة . الغيرة / تحدث عندما يشعر الطفل بانسحاب الاهتمام منه إلى طفل جديد . – في نهاية المرحلة يميل الطفل إلى الاستقرار الانفعالي.	– الانتقال نحو الثبات واستقرار الانفعالات إلى أن الطفل لا يصل إلى مرحلة الثبات الانفعالي لأنه يحتاج لفترة طويلة . – يتعلم الأطفال كيفية إشباع الحاجات الخاصة بطريقة بناءة ويوجد مستويين للإشباع. أ- مستوى الإشباع البناء . ب- المستوى العادي. – ظهور الحب حيث يحاول الحصول على الحب بكافة الوسائل (كسب الرضا) وهو بداية تكوين مكانة اجتماعية– المرح والشعور بالمسئولية – التعبير عن الغيرة– الخوف.	– يحاول الطفل التخلص من الطفولة والشعور بأنه كبير . – تعتبر هذه المرحلة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي لذلك يطلق عليها الطفولة الهادئة. – في هذه المرحلة يكون الطفل قادراً على ضبط الانفعالات والسيطرة على النفس فيلاحظ عدم انفلات انفعالاته فعند الغضب يتحول التعبير الانفعالي من الجسدي إلى اللفظي أو الانسحاب . – يتضح الميل للمرح ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها. – تنمو الاتجاهات الوجدانية . – تقل مظاهر الثورة الخارجية ويفهم الطفل كيفية التنازل عن حاجاته العاجلة – يكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية. – التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع. – بداية ظهور القلق والصراع. – تقل مخاوف الطفل المرضية. – الميول يتجه إلى التخصص ويصبح أكثر موضوعية وتبرز لدى الطفل الميول المهنية.

النمو الاجتماعي		
مرحلة الطفولة المبكرة ٢ – ٦	**مرحلة الطفولة المتوسطة ٦ – ٩**	**مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ – ١٢**
– استمرار عملية التنشئة الاجتماعية . – يزداد وعي الطفل بالبيئة . – تزداد لدى الطفل عملية المشاركة الاجتماعية. – يبدأ التفاعل الاجتماعي مع الأسرة وجماعة الرفاق . – نمو الصداقة بمفهومها المحدد. – الحرص على المكانة الاجتماعية (وهي وضع الفرد في مجموعة كبيرة من الأفراد) تقليد الآباء. – يلاحظ في سلوك الطفل العدوان والشجار. – متصل الأنانية / الاجتماعية. – يبدأ ظهور سلوك المنافسة وذلك من خلال اللعب والحصول على الحلوى ورضى الأب. – ينمو الاستقلال والضمير ومستوى التوافق الاجتماعي . –الاستقلال/ يبدأ بصورة بسيطة عند الطفل في بعض الأمور الخفيفة مثل : القدرة على لبس الملابس ، القدرة على الأكل، شراء بعض الأغراض ...الخ . –الضمير/ هناك ما يسمى بوجه الضبط الخارجي والداخلي، فالخارجي يتم من خلال الأب ، وتحول وجهات الضبط داخلياً لكثير من الأمور وفق معايير الدين وقيم الجماعة. – التوافق الاجتماعي / هو الملائمة بين الحاجات الاجتماعية وإمكانيات إشباعها في المجتمع.	– تستمر عملية التنشئة الاجتماعية. – اتساع دائرة الاتصال الاجتماعي المصحوبة بالنضج والمشاركة وعدم الأنانية وظهور الصداقة والتعاون. – وجود التوافق النفسي الحالي وعدم التوافق يؤدي إلى الانطواء وعدم الاتصال . – يكون اللعب جماعياً ويتعلم الطفل من خلاله الكثير عن الذات والآخرين وهذا يدل على التحول في السلوك الإنساني إلى الرشد (المشاركة الجماعية). – يكون اللعب وسيلة لتحقيق المكانة الاجتماعية حيث يقوم بمحاولة ضبط سلوكه لإرضاء الجماعة. – يكثر الصداقات وذلك لاتساع دائرة الاتصال الجماعي. – يزداد التعاون ومشاركة الآخرين وهذا ينشأ من كثرة الصداقة ومحاولة كسب المكانة الاجتماعية . – يهتم الطفل بالمكانة الاجتماعية ويحاول جذب انتباه الآخرين. – يحاول الطفل السعي الحثيث نحو الاستقلال (كل استقلال اجتماعي خلال الطفولة يكون نسبي). – تعديل السلوك وفق معايير الجماعة ولتعديل السلوك لا بد من توفر مفهومين هما: أ) المواءمة (الملائمة)/ وهي الموازنة بين الحاجات وإمكانات الجماعة الموجودة . ب) المسايرة/ وهي التنازل عن بعض الحاجات من أجل الجماعة.	– يزداد احتكاك الأطفال بجماعات الكبار ويكتسبون من هذا الاحتكاك معايير الكبار واتجاهاتهم وقيمهم. – تطرد عملية التنشئة الاجتماعية فيعرف المزيد عن المعايير والقيم. – يزداد تأثير جماعة الرفاق ويكون التفاعل الاجتماعي مع الاقتران جيداً وينمو التعاون والتنافس . – يبدأ تأثر الطفل بالنمط الثقافي العام السائد في الجماعة . – تنمو فردية الطفل بشكل واضح ومن خلالها يمكن التنبؤ بسلوك الطفل الاجتماعي. – يزداد الشعور بالمسئولية . – يقل الاعتماد على الكبار ويطرد نمو الاستقلال .

النمو الأخلاقي

مرحلة الطفولة المبكرة ٢ – ٦	مرحلة الطفولة المتوسطة ٦ – ٩	مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ – ١٢
– يتعلم أن هذا السلوك صحيح أم خاطئ دون معرفة وفهم السبب. – غير قادر في هذه المرحلة على تعلم المبادئ الأخلاقية المجردة. – يظهر بعض الأطفال سلوكات غير مقبولة رغبة في لفت النظر والانتباه.	– يظهر مفهوم الحلال والحرام وما هو صواب وخطأ مقابل القوانين والقواعد المحددة. – تحل المعايير الداخلية مكان الطاعة للمطالب الخارجية. – يزداد إدراك قواعد السلوك الأخلاقي المبني على أساس الاحترام المتبادل. – تزداد القدرة على فهم ما وراء قواعد ومعايير السلوك.	– تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل وفق السائد في أسرته. – يدرك مفاهيم الصدق والأمانة والعدالة ويمارسها كمفاهيم وليس مجرد اتباع للقواعد المطلوبة منه. – في نهاية المرحلة يحقق الطفل توازنا ما بين أنانيته وبين السلوك الأخلاقي. – تزيد درجة تسامحه. – ينمو الضمير الداخلي وتزداد الرقابة الذاتية على سلوكه بشكل نسبي. (يلاحظ أن الأطفال ذوي الأداء الأفضل تعليميا سلوكهم الأخلاقي أنضج من رفاقهم). (يلاحظ لدى بعض الأطفال سلوكيات غير مقبولة كالشجار، السرقة، الكذب، الألفاظ النابية، التخريب، عدم الإصغاء أثناء الدرس...).

النمو الجنسي

مرحلة الطفولة المبكرة ٢ – ٦	مرحلة الطفولة المتوسطة ٦ – ٩	مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ – ١٢
– فضول وحب استطلاع. – كثرة الأسئلة الجنسية وحول الفروق بين الجنسين. – اكتشاف الجسم والاختلاف عن الجنس الآخر. – يكثر اللعب الجنسي بهدف تفحص أجسام بعضهم وملاحظة الفروق بينهم. (الأطفال الذين يكثرون من اللعب الجنسي هم الذين يفتقرون للراحة والحب والحنان والعطف).	– قلة الاهتمام بشئون الجنس. – نمو الأعضاء التناسلية بطيء نسبيا مقارنة مع باقي أعضاء الجسم. – فضول وحب استطلاع جنسي (إصرار على استطلاع الجسم ومعرفة الفروق بين الجنسين) – قد يُلحظ القيام ببعض التجارب الجنسية واللعب الجنسي مع بعضهم. (كبت هذه الرغبات تحت التهديد والعقاب يؤدي إلى انحراف جنسي فيما بعد).	– الاهتمام الجنسي كامنا وموجها نحو النفس. – الأسئلة حول الولادة والجنس تتجدد بمستوى أرقى وتفاصيل أكثر. – قد يلاحظ اللعب الجنسي و(ممارسة العادة السرية أحيانا حسب توجه وتعامل البيئة المحيطة). – قد يحدث تجريب جنسي بسيط ما بين أفراد الجنس الواحد (خصوصا بين الذكور) .

النمو الديني

مرحلة الطفولة المبكرة ٢ – ٦	مرحلة الطفولة المتوسطة ٦ – ٩	مرحلة الطفولة المتأخرة ٩ – ١٢
– يبدأ باكتساب المعايير الدينية (الحلال والحرام) أثناء عملية التنشئة الاجتماعية. – تظهر تدريجيا الانفعالات والعواطف نحو حب الـــ والخوف منه وحب الرسول (ص وآله) وأهل البيت (ع). – يبدأ بالأسئلة حول المفاهيم الدينية(من هو الـــ، شكله، شكل الملائكة، الجنة والنار.... – يميز الشعور الديني الشكلي (تقليد أداء الشعائر...).	– تستمر الأسئلة الدينية والسعي للحصول على إجابات لها. – تزيد قدرة الطفل العقلية في تكوين مفهوم الدين تدريجيا وفكرة وجود الـــ والخلق والعالم والملائكة و... . – يتعلم الكثير من المعايير الدينية خصوصا الحلال والحرام. (التلقين الهادف والنوعي يساهم في تكوين أفكار الطفل الدينية).	– يبتعد النمو الديني في هذه المرحلة عن الانفعالات ويتجه نحو البساطة. – يقترب النمو الديني في هذه المرحلة من المنطق والعقل. – يتأثر بالبيئة الاجتماعية المحيطة. – تتسع آفاق الطفل ويربط ما بين الله وبين ذاته وبين العالم في وقت واحد. – يعرف الطفل ويفهم وجود ديانات أخرى. – يدرس بفهم وإدراك أكثر المفاهيم الدينية في مادة التربية الدينية.

سادسا: أهمّ الحاجات النفسيّة للأطفال خلال مرحلة الطفولة المبكرة:

الحاجات	كيفيّة تحقيقها	الجهات المؤثّرة
الحاجة إلى: – الأمان – الرعاية –النوم – الراحة والاستقرار – الوجبات الغذائيّة المتكاملة. – الحبّ والحنان ودفء العاطفة. – الانتماء والقبول الاجتماعي. – تقدير الذات واحترامها. – الاستطلاع والمعرفة والفهم. – النجاح والإنجاز. – التواصل مع العالم الخارجي. – اللعب بحريّةٍ والحركة. – المرح والفكاهة.	– تلبية الحاجات الفسيولوجية الأساسية. – إغداق المحبّة والتعبير عنها بالتقبيل والمعانقة. – المحادثة والتخاطب مع الأطفال بلغةٍ سليمةٍ. – تخصيص أماكنَ (داخل المنزل) تسمح للولد باللعب بحريّةٍ. – إتاحة الفرصة للطفل بالاتّصال المباشَر مع العالم الخارجي كما في الزيارات والنزهات. – توفير جوٍّ من التفاهم والودّ بين الوالدَين. – وضع حدودٍ واضحةٍ متَّفَقٍ عليها بين الوالدين. – الرعاية والمساندة من أجل: * المساعدة في تلبية الحاجات وتفهّم ثورة الغضب. * المساعدة على الانتقال من الاتكالية إلى الاستقلاليّة. * المساعدة للانتقال من الأنويّة إلى الغيريّة. – إعطاء الطفل دوراً فعّالاً على أن يشارك فيما يقدّم له من موادٍ وألاّ يقتصر دوره على دور المتلقّي. – مراعاة الفروق الفرديّة بين الأطفال عند نفس المراحل والأعمار. – تشجيع الطفل أثناء لعبه ونشاطه. – استثارة حواسه والقيام بالنشاط الحركي الفعلي والتجريب النشط. – الاهتمام بأسئلة الطفل في هذه المرحلة وإجابته عليها في حدود قدرته العقليّة مع مراعاة الدقّة والحقيقة العلميّة. – أهميّة الاعتقاد بإمكانيّة تنمية الأطفال في مختلف جوانبهم والإسراع من معدّل نموّهم. –تجنّب توقّع أن يكون السلوك الاجتماعي للطفل مثاليّاً في كلّ مواقفه وأحواله.	– الأم (أو الأمّ البديلة/ المربية أو المعلمة) – الأمّ القدوة – الأب القدوة (صورة البطل ومن يمثل السلطة)

انتبه:

لا بدّ من توفير الوقت أمام الطفل لينمو، وإتاحة الفرصة ليستكشف، إباحة الحريّة ليجرّب.

سابعا: الحاجات لمرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة – كيفية تحقيقها – الجهات المؤثرة

الحاجات	كيفية تحقيقها	الجهات المؤثرة
• الحاجة إلى الغذاء والنوم. • الحاجة للحركة (مهارات/ ألعاب مناسبة). • الحاجة للتعلم والاستكشاف. • الحاجة لبناء العادات السليمة ومنها: – الغذائية – الانفعالية – الدراسية (مهارات أساسية، قراءة– كتابة– حساب) – الاجتماعية (علاقات، دور اجتماعي مناسب) – العبادية (تطوير الضمير والحس الأخلاقي ومقياس القيم). • الحاجة إلى: – تقدير الذات – الإحساس بالأمان والانتماء – الإحساس بالهوية الذاتية • الحاجة للحماية: – من الأخطار الفاسدة – من مظاهر الإثارة الجنسية • تقديم الثقافة الجنسية المدروسة بشكل عام و حول كيفية التهيؤ لمرحلة البلوغ بشكل خاص.	• المتابعة الدقيقة والحازمة من قبل الوالدين في تنفيذ القوانين المنزلية عبر طريقة العقد الاجتماعي. • المتابعة من قبل المعلمين/المعلمات في تنفيذ قوانين المدرسة/ الصف. • التواصل الإيجابي والتعامل باحترام وكرامة. • اختيار المدرسة الجيدة، وتقديم المساندة اللازمة للنجاح (النجاح يأتي بالنجاح). • إشراكه في تحمل المسؤوليات في المنزل/ المدرسة. • إشراكه في نشاطات رياضية/ كشفية. • الحماية من صديق السوء وأماكن السوء. • تطوير قدراته عبر تكليفه بانجاز بعض المهمات ومساعدته على وضع الخطة ثم التقويم والتطوير. • تقديم الثقافة الجنسية المناسبة من حيث الجانب الفكري والأخلاقي والديني.	– الوالدان – المعلمون – الرفاق – صورة البطل (المثل الأعلى)

ثامنا: تطبيقات تربوية للمرشدين والموجهين والمساندين في هذه المرحلة:

بما أن أساس هذه المرحلة هو علاقة الطفل بوالديه ومن ثم المحيط الاجتماعي القريب ومع نهايتها المحيط الاجتماعي على نطاق أوسع، فمن أبرز التطبيقات التربوية التي يقوم بها المرشد والموجه والمساند هي:

- التوعية التربوية السليمة للأهل والمحيط الأسري والاجتماعي.
- تقديم النموذج القدوة بالتعامل مع الطفل من خلال تفهم حاجاته وانفعالاته ومساندته على التعبير عنها بالطريقة السليمة.
- التأكيد على محبة الخالق وعدم التوجه على كونه مصدرا للتهديد والتخويف.
- المساندة بزرع القيم الدينية والمعايير الأخلاقية والاجتماعية بأسلوب مبسط ومحبب للطفل.
- الترغيب والتحفيز والتشجيع على تطبيق المبادئ الدينية والأخلاقية المناسبة لعمر الطفل.
- عقد لقاءات يسودها أنشطة تربوية ترفيهية تثقيفية يشارك بها الأهل والأطفال.
- احترام الأطفال يساعدهم على احترامهم لنا.

ومع نهاية كل مرحلة تبدأ مرحلة جديدة بخصائص أكثر تنوعا ومطالب وحاجات تتشابه وتختلف، مع العلم أنه لا يوجد حد فاصل تنتهي عنده مرحلة وتبدأ عنده الأخرى فكما نكرر دوما أن المراحل متداخلة مع بعضها البعض تبدأ وتنتهي وفق الخصائص الذاتية لكل فرد. ودور الوالدين والمعلمون وجميع من لهم علاقة بالطفل مساندته على استقبال مرحلة البلوغ وتفهم ذاته وحاجاته وكيفية التعامل الصحي السليم معها.